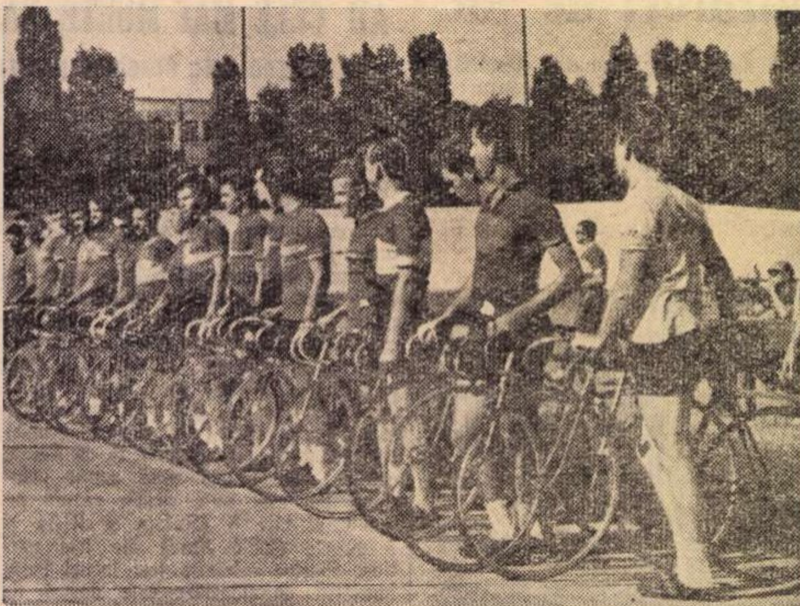
CICLISM

După „Cupa Sportul popular"

ATENȚIE LA TACTICĂ!

Simbătă după-amiază, cu prilejul concursului dotat cu trofeul „Cupa Sportul popular", s-a putut vedea, încă o dată cît de importantă e problema tacticii. Cicliștii de la clubul Dinamo au dovedit o superioară pregătire tactică, ceea ce i-a ajutat să-și valorifice calitățile într-o dispută cu adversari la fel de bine dotați fizic și tehnic. De exemplu, dinamovistul Virgil Iordache a cîștigat fără drept de apel semifondul, deși la mijlocul cursei cînd a încercat acțiunea curajoasă care avea să-i aducă o meritată victorie, mai nimeni nu credea în reușita ei. Nu acordam atenție acțiunii întreprinse de V. Iordache pentru că după 20 de sprinturi (mai erau 14 pînă la sfîrșitul cursei) conducea cu autoritate N. Niculescu, urmat în ordine de A. Hîrju, D. Rotaru și M. Bardan, toți de la C.C.A. și credeam că aceștia ajutați și de ceilalți coechipieri vor reuși să anihileze acțiunea lui Iordache. Gîndirea tactică însă și-a spus cuvîntul. Alergătorii de la Dinamo au știut să folosească slăbiciunile cicliștilor de la C.C.A. Ce au făcut Iordache și colegii lui?



Aspect de la deschiderea festivă a celei de a III-a ediții a „Cupei Sportul popular"

După sprintul 18, N. Niculescu, A. Hîrju, D. Rotaru, M. Bardan, V. Iordache și alți concurenți reușesc să ajungă din urmă plutonul și astfel să ia un avans de un tur. V. Iordache însă încearcă ultima carte, oprindu-se în urma plutonului la circa 30 m. cu scopul de a acumula puncte (în acest moment avea doar un punct) deoarece acum era singurul alergător care concura pentru primul loc la sprinturi. V. Iordache cîștigă unul după altul 11 sprinturi acumulînd 55 puncte.

Ce trebuiau să facă în această situație alergătorii de la C.C.A. care aveau patru oameni pretendenți la șefia clasamentului final? Un lucru foarte simplu: I. Baciu, I. Vlaicu, N. Grigore și chiar Gh. Neagoe, care nu mai aveau șanse de cîștig trebuiau să se maseze în coada plutonului, iar N. Niculescu, D. Rotaru, A. Hîrju și M. Bardan în fruntea plutonului. Primii trebuiau să pedaleze mai lent, iar ultimii în forță, prinzîndu-l ca într-un clește pe Iordache și astfel obligîndu-l să intre în pluton. Alergătorii de la C.C.A. însă nu au procedat așa, comportîndu-se ca niște începători. In schimb cicliștii de la Dinamo acționau, anihilînd atacurile întreprinse de N. Niculescu, D. Rotaru ș.a. în urmărirea lui V. Iordache, ducînd trenă falsă. In finalul cursei dinamovistul E. Bărbulescu a rămas și și-a ajutat colegul să intre în pluton. V. Iordache a cîștigat datorită unei tactici la care au contribuit și colegii săi de club.

Tot la capitolul tactică pot fi amintite și angajările prea timpurii ale pistarzilor D. Rotaru (C.C.A.) și E. Sima (Victoria) în proba de viteză, deși știau că nu acestea sînt armele lor principale. Am găsit de cuviință să comentăm aceste cîteva feluri de a gîndi în timpul întrecerii, pentru că este bine știut că tactica are de multe ori un cuvînt hotărîtor în obținerea victoriei. Deci atenție la tactică.

TR. IOANIȚESCU

Colțul specialistului



Necesitate și pasiune

In ultimii ani, alături de fotoreporterii de presă și de operatorii cinematografiei, la întrecerile de atletism și chiar la unele antrenamente, poate fi zărit, tot mai des și maestrul sportului Gheorghe Zimbreșteanu, antrenor federal, luind secvențe cu aparatul de filmat la sectoarele de aruncări, de sărituri, la blocurile de start, la spațiul de schimb al ștafetei. Zilele trecute l-am reintîlnit în această postură, la un antrenament. Am profitat de împrejurare și l-am rugat să ne împărtășească din experiența sa de... operator.

„In mîinile antrenorului aparatul de filmat îndeplinește un rol dintre cele mai însemnate. Creșterea vertiginoasă pe plan internațional a performanțelor sportive ne obligă să întregim caracterul științific al pregătirii. Altfel, vom fi nevoiți să batem pasul pe loc. De aceea metodele empirice, lăutărești, „ochioscopul" sînt abandonate cu toată hotărîrea, iar în locul lor se instalează cele obiective, științifice. Pregătirile pentru Jocurile balcanice din 1959, pentru J.O. de la Roma s-au făcut și cu ajutorul larg al filmelor și fotokinogramelor. Pentru atleți, de pildă, au existat la îndemînă aparate de filmat și de proiecție și o cantitate „maratonică" de peliculă. Ziua se filma, iar seara erau studiate probele făcute de pe filme. Depistarea cauzelor reale care împiedicau realizarea unor performanțe mai bune era rapidă și precisă. Pe baza „mărturiilor fotografice" se luau măsuri pentru corectarea execuțiilor tehnice și pentru îmbunătățirea metodicii în antrenament. Dar nu numai atît. Proiecțiile și fotokinogramele ne fac mai lesnicioase cunoașterea și însușirea experienței atletismului mondial. Și pe această linie — traducerea în viață a sarcinii ridicării clasei atletismului autohton pe culmi tot mai înalte.

Asistînd la o serie de proiecții și studiind fotokinogramele mulți atleți fruntași, printre care Lia Manoliu, Alexandru Bizim și Iolanda Balaș, și-au precizat părerile în privința greșelilor tehnice pe care le aveau și au început să muncească neobosit pentru înlăturarea lor. Astfel, Lia Manoliu și-a dat seama că sare prea înalt în piruetă și corpul său depășește „materialul" în timpul piruetei; Iolanda Balaș a observat că se lasă prea mult pe spate în momentul bătăii; Alexandru Bizim s-a convins că pînă nu-și va întări piciorul stîng îi va fi imposibil să realizeze un final corect. De asemenea, vreau să arăt că prin publicarea în presa de specialitate a unor fotokinograme, tineretul a luat cunoștință de noutățile tehnice precum și de problemele ridicate de antrenamentul modern, științific. Au fost popularizate procedeele atleților romîni (Grecescu, Balaș ș.a.) americani (Gutowsky, O'Brien), sovietici (Sitkin, Kaşkarov, Ozolina ș.a.). Mulți tineri atleți au primit fotokinograma personală, avînd în felul acesta posibilitatea de a se compara, prin fotokinograme similare, cu cei mai buni. Stimulentul este dintre cele mai puternice și pune capăt pregătirii „după bunul plac" sau „după ureche".

Aș greși considerînd că ceea ce s-a făcut pînă aici este suficient. De aceea găsesc ca fiind absolut necesară organizarea și mai bună a contribuției cabinetelor metodice din U.C.F.S. și din cluburile sportive. Apoi, după părerea mea, orice antrenor trebuie să devină și un fotoreporter pasionat. Să învețe să mînuiască aparatul de filmat și, cu ajutorul peliculei, să-și simplifice munca de depistare a greșelilor comise de elevii săi în execuțiile tehnice. Nu aș dori să jignesc pe nimeni, dar nu-mi pot îndepărta sentimentul de dezaprobare față de acei antrenori care manifestă interes mai puțin decît sportivii în această privință. Firește, avem de-a face cu mentalități învechite, care nu fac decît să frîneze entuziasmul cu care pășește tineretul pe drumul antrenamentelor științifice, singura cale ce-l duce spre progres continuu. Esențial este faptul că mentalitatea învechită și-a trăit traiul. În prezent, noul și știința sînt tot mai frecvente la starturile probelor atletice. La baza medaliilor obținute de Ioli și de Lia, la baza succeselor lui Vamoș și Grecescu, trebuie să știți, există foarte mult metraj de peliculă, muncă de cercetare științifică și pasiune".

Fotointerviu de H. CRISTEA

TIR

Pregătirea fizică a trăgătorului — rol important în ridicarea performanțelor sportive

Pregătirea fizică multilaterală, prin ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale, are un rol foarte important în realizarea unor performanțe superioare la tir. Este suficient să dăm un singur exemplu: un trăgător de armă liberă (arma are o greutate de 8 kg) trebuie să stea în poligon timp de 8 ore, atît cît durează un concurs de 3x40 focuri, ridicînd arma de circa 250—300 de ori. El ridică astfel o greutate de 2000—2400 kg. De asemenea, nu trebuie uitat nici faptul că fiecare cartuș tras constituie un concurs pentru trăgătorul de performanță. Pentru ca un trăgător să poată face față cu succes acestor eforturi în timpul concursurilor, în orice anotimp, el trebuie să aibă o pregătire fizică bine pusă la punct, rezistența necesară, în scopul de a da același randament la sfîrșitul întrecerilor ca și la început, fără să prezinte prea multe semne de oboseală.

Pregătirea fizică va începe după două săptămîni de odihnă completă, după epuizarea calendarului competițional al anului respectiv. Astfel, perioada de tranziție care durează 7—8 săptămîni, se transformă într-o perioadă pregătitoare cu accent pe pregătirea fizică, în special pe exerciții de forță, rezistență și îndemînare. Acest lucru durează pînă la perioada precompetițională. In perioada precompetițională se pune accent mai mult pe dezvoltarea mobilității, supleței și îndemînării, prin jocuri sportive ca baschetul, handbalul și fotbalul, ca și cu mingea medicinală.

In perioada competițională, pregătirea fizică se menține prin jocuri sportive în aer liber (cu scop recreativ), astfel ca sportivul să-și poată menține rezistența acumulată în timpul pregătirii și să-și refacă sistemul nervos, care este foarte mult solicitat în timpul competițiilor.

Iată programul pe care trebuie să-l cuprindă un ciclu de antrenament, în funcție de obiectivele perioadei respective:

1. *Exerciții pentru încălzire:* mers, mers forțat, alergare ușoară din ce în ce mai intensă și variată, alergări laterale și cu spatele înainte, cu schimbări de direcție, cu pași mărunți sau în fuleu, exerciții pentru brațe și picioare, rotiri de trunchi, exerciții cu mingea medicinală etc.

2. *Pentru dezvoltarea mobilității:* exerciții pentru mobilitate articulară, exerciții la sol (rostogoliri pe saltea înainte și înapoi) din stînd pe spate, cu ridicarea trunchiului cu revenire lentă, forfecări și rulări de picioare. Din stînd cu fața în jos: flotări de brațe, ridicări de trunchiuri cu mîinile la ceafă și cu sprijin la picioare. Din picioare: aplecări și rotiri de trunchi, fandări laterale, genuflexiuni etc.

3. *Pentru dezvoltarea forței:* exerciții la aparate de gimnastică (spaliere, inele, paralele, bară fixă, cățărări pe scară de frînghie etc.), exerciții cu mingea medicinală de pe loc și din mișcare (jocuri sportive), genuflexiuni cu greutăți în spate între 12 și 25 kg (în funcție de calitățile fizice ale fiecărui sportiv), exerciții cu hantere între 4 și 12 kg pentru dezvoltarea centurii bazei scapulare (de asemenea în funcție de calitățile și dezvoltarea fizică a fiecărui sportiv).

4. *Pentru dezvoltarea rezistenței:* crosuri în aer liber în toate anotimpurile, alergări la deal și la vale, înot pe distanțe medii și lungi, jocuri sportive cu mingea medicinală, sărituri peste capră și ladă într-un ritm susținut.

5. *Pentru dezvoltarea vitezei:* starturi de pe loc și sprinturi pe distanțe scurte, jocuri sportive de scurtă durată, executate în ritm foarte rapid și susținut.

6. *Pentru pregătirea fizică specială:* exerciții cu armamentul cu trasul în tub gol care au avantajul că pot fi făcute și în afara poligonului. Pentru dezvoltarea atenției și preciziei, se folosește trasul la coșul de baschet și diverse jocuri sportive de precizie, sub formă de concurs, cu mingea medicinală. Pentru probele mai dificile, sînt necesare exerciții cu hantere, iar greutatea se mărește cu 100 la sută stînd în poziția inițială de tragere cu armamentul. Trăgătorii de armă trebuie să facă asemenea antrenamente de 2—3 minute cu pauză de 50—60 sec., iar cei de pistol liber, reprize de 15—20 secunde cu pauză de 40—50 sec. Pentru trăgătorii de pistol viteză, reprizele trebuie să fie de 10—12 secunde cu pauze de 30—40 sec. In ceea ce privește coordonarea mișcărilor cu respirația, este necesar să se facă înot atît la suprafața apei cît și sub apă. Pentru a ne putea da seama de stadiul de pregătire al sportivului și de evoluția acestuia din punct de vedere fizic, se fixează norme de control încă de la începutul perioadei pregătitoare și începutul perioadei precompetiționale. In acest sens se întocmește de către antrenori o fișă individuală a sportivului, care-i dă acestuia posibilitatea să urmărească evoluția trăgătorului pe o perioadă mai lungă (cîțiva ani).

Iată normele de control care se pot da: *Forță. I. Dinamometrie* (cu ambele mîini), genuflexiuni pentru seniori cu 25 kg. în spate iar pentru juniori cu 20 kg., flotări în brațe, tracțiuni în brațe la bară fixă, spirometria; *II. Rezistență:* cros pe pistă de atletism sau gazon 2000 m pentru băieți și 800 m pentru fete, ventilația pulmonară (spirometru); *III. Viteză:* starturi pe 100 m pentru băieți și 50 m pentru fete.

V. PANȚURU
maestru al sportului

AVIAȚIE SPORTIVĂ

Concurs interregional de aeromodele

Duminică, pe aeroportul din Baia Mare s-au prezentat cei mai buni constructori de aeromodele din regiunile Maramureș, Cluj și Mureș Autonomă-Maghiară. Organizat de consiliul regional U.C.F.S. Maramureș, concursul s-a bucurat de un frumos succes. Participanții au aliniat la start construcții bine lucrate și, profitînd de un timp bun, au obținut rezultate valoroase. Intr-un cuvînt, întrecerea a fost viu disputată, s-a desfășurat la un bun nivel tehnic, iar surprizele au constituit punctul de atracție al spectatorilor.

La categoria zbor liber, clasa propulsoare de pildă, tînărul aeromodelist Adalbert Balint din regiunea Cluj a ocupat locul I cu 740 p., înaintea maestrului sportului Otto Hintz (regiunea Mureș-Autonomă Maghiară) — 617 p.

Iată celelalte rezultate: **planoare A 1** — Ștefan Szöcs (Mureș-Autonomă Maghiară) 617 p., Andrei Benedek (Cluj) 412 p.; **planoare A 2** — Atila Beni (Cluj) 619 p., Alexandru Bedö (Mureș-Autonomă Maghiară) 684 p.; **propulsoare** — Adalbert Balint (Cluj) 740 p., Otto Hintz (Mureș-Autonomă Maghiară) 617 p; **motomodele** — Petre Sighel (Mureș-Autonomă Maghiară) 680 p., Zoltan Turman (Maramureș) 177 p.

Clasament general pe echipe: 1. regiunea Mureș-Autonomă Maghiară 2697 p., 2. regiunea Cluj 1905 p., 3. Maramureș I 694 p., 4. Maramureș II 633 p.

Tichia de mărgăritar...

Era în primăvara lui 1958. Pe planșa de desen a inginerului R Römer, din biroul tehnic, devenit nu știm cum serviciul de proiectări în construcții sportive, al fabricii de pielărie „8 Mai" din Mediaș, prindeau viață în linii drepte și săgeți visurile unor suporteri ai sportului din întreprinderea respectivă. Se proiecta pentru terenul de fotbal al fabricii o tribună de care să se ducă vestea. O podoabă a Mediașului, nu alta! Așa ca pe „Republicii" sau ca la Arad, Baia Mare etc. chiar dacă fabrica nu are încă... o echipă în „A". Dar, vorba ceea... Mai întîi să aibă omul unde să stea. Și nici una, nici două, peste cîtva timp, la terenul unde echipa își disputa meciurile din campionatul orășenesc a început să se ridice o tribună de beton cu 600 de locuri, conform devizului cu nr. — de fapt, fără număr — probabil, fiindcă fusese întocmit cu „resurse proprii".

N-au fost uitate de proiectant nici vestiarele de la subsol, nici dormitorul pentru oaspeți (deocamdată cei din oraș!!), nici cabinele încălzite (poți să știi? Vremea capricioasă, frigul...).

Și uite așa, sub privirile înlăcrimate de bucurie ale celor din conducerea asociației, ale membrilor consiliului orășenesc U.C.F.S. și ale președintelui acestuia, tovarășul Kiss, care nu mai puteau rezista la gîndul că vor avea o tribună de beton, s-a ridicat o adevărată cetate de beton armat — fără exagerare — pe locul unde ei îl și numiseră... Complex sportiv.

Pînă acum s-ar părea că nimic nu e rău în toată povestea asta. Totuși oamenii s-au întins mai mult decît le era plapuma. Și cum era firesc, s-au... împotmolit, lăsînd totul baltă o dată cu... epuizarea fondului.

Am vizitat de curînd „opera" de pe malul Tîrnavei. Terenul, de la bun început impropriu pentru asemenea construcție, continuă să fie neîngrijit, avînd un aspect urît. Cît privește tribuna, această adevărată tichie de mărgăritar pentru... chelia terenului, soarta ei nu e de loc fericită. O mai calcă din cînd în cînd în picioare unii spectatori „economi", care pentru a nu plăti la meciurile C.S.M.-ului se cocoață pe ea și privesc de acolo întîlnirea ce se dispută pe terenul învecinat.

Vestiarele, dormitorul și cabinele, pînă acum n-au avut norocul să primească nici un oaspe. Doar apele învolburate ce vin în zilele ploioase de pe dealurile Tîrnavelor și-au găsit în ele adăpost. Și — culmea — acum toți se consideră absolviți de răspundere. Greșită părere. Vor trebui să răspundă și cei ce au întocmit proiectul cu atîta ușurință și acei care l-au aprobat. Un cuvînt în această privință trebuia să-l aibă consiliul orășenesc U.C.F.S. Mediaș. Era vorba doar de o construcție făcută pentru multă vreme, nicidecum pentru un an sau doi. Or, aici, perspectivele au fost pur și simplu ignorate. Trebuiau deschiși ochii mari. Era vorba de bani, care în loc să fie întrebuințați în construcții sociale mai folositoare la ora actuală, sau pentru dotarea asociației sportive cu material și echipament sportiv, care putea fi folosit zi de zi, au fost investiți într-o tribună... abandonată azi și pentru care s-au irosit (notați bine) 300.000 de lei.

De ce au fost acești bani aruncați în vînt? Iată o întrebare care își așteaptă neîntîrziat răspunsul.

CONSTANTIN ALEXE